

# SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

352. Chochete vom 09.12.2025  
mit Patrick Mandlehr

## MENÜ „WINTERLICHE ELEGANZ“



### MENÜ

#### Apéro

Pizza-Sticks  
Parmesan Blätterteig-Stangen  
Speck-Blätterteig-Kissen

#### Vorspeise

Jakobsmuscheln auf Pastinakenpüree mit  
Zitronenthymian

#### Hauptgang

Kalbsmedaillons mit Rosmarinjus, Polenta  
& glasierten Karotten

#### Dessert

Marroni-Parfait mit warmen Gewürz-  
Pflaumen

### WEINE

#### Prosecco Rose

Anima Vergani

#### Weiss

Chablis

#### Rotwein

Preli – Terra Alta, Barbera

#### Portwein

Fabelhaft Porto Tawny

# GETRÄNKE

Apéro

**Anima Prosecco Rosé DOC, Lanima Di Vergani**  
(Veneto - Italien, 85% Glera und 15% Pinot Noir)

- Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.
- F Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.
- Farbe: perlmuttrosa, elegant und ansprechend.

Vorspeise

**Petit Chablis AOC Les Tisserandes**  
(Chablis - Frankreich, 100 % Chardonnay)

- Sehr klar, salzige Mineralität → ideal zu Meerestieren
- Frische Struktur → passt zur Zitronennote
- Nicht holzlastig → überdeckt die Jakobsmuscheln nicht

Hauptgang

**Preli, Terra Alta, 2022**  
(Piemont - Italien, reinsortiger Barbera aus dem höchstgelegenen Barbera-Weinberg von Preli, ca. 350M.ü.M.).

- Saftige dunkle Beerenfrucht passt ideal zu Kalb & Polenta
- Frische Säure → balanciert Jus & glasierte Karotten
- Weiche Tannine und warme Würze → harmonisch, vielseitig, sehr stimmig zum Gericht

Dessert

**Fabelhaft Tawny Port (20 Years)**

- Nussigkeit → deckt sich mit Marroni
- Karamell- & Trockenfruchtnoten → passen perfekt zu den Pflaumen
- Textur passt gut zum Parfait
- Einladendes Bouquet von Kirschen, Pflaumen und reifen Früchten. Schöne Bestätigung am Gaumen. Weicher Körper, langer, feiner Nachgeschmack.

# VORSPEISE-

## JAKOBSMUSCHELN AUF PASTINAKENPÜREE MIT ZITRONENTHYMIAN

### INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min. für Pastinakenpüree  
Koch-/Backzeit: 2 Min. für Jakobsmuscheln  
Ruhezeit: 0 Min.

### ZUTATEN

(für 4 Personen)

#### PASTINAKENPÜREE

- 400 G PASTINAKEN
- 1 KLEINE KARTOFFEL (CA. 100 G)
- 60 ML LAKTOSEFREIE MILCH
- 30 ML RAHM (LAKTOSEFREI) ODER 25–30 G BUTTER
- SALZ, PFEFFER
- ½ TL ZITRONENABRIEB
- ½ TL ZITRONENSAFT

#### JAKOBSMUSCHELN

- 8 JAKOBSMUSCHELN (2 PRO PERSON → FESTLICH GENUG)
- 1,5 EL OLIVENÖL
- 1 EL BUTTER (ODER LAKTOSEFREI)
- SALZ, PFEFFER
- 4 KLEINE ZWEIFEL ZITRONENTHYMIAN
- OPTIONAL: 1–2 SPRITZER ZITRONENSAFT

### ZUBEREITUNG

#### 1. Pastinakenpüree

- Pastinaken und Kartoffel schälen und würfeln.
- In Salzwasser ca. 15-18 Minuten weich kochen.
- Wasser abgiessen, gut ausdampfen lassen.
- Mit Milch + Rahm/Butter pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Warmhalten (oder später vorsichtig wieder erwärmen).

#### 2. Jakobsmuscheln

- Jakobsmuscheln trocken tupfen – das ist wichtig für eine schöne Bräunung.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pfanne gut erhitzen, Öl hineingeben.
- Jakobsmuscheln hineinlegen und ca. 1,5–2 Minuten pro Seite braten – sie sollen eine goldbraune Kruste bekommen.
- Kurz vor Schluss die Butter + Zitronenthymian in die Pfanne geben und die Muscheln damit übergießen.
- Sofort servieren, nicht zu lange braten (werden sonst gummiartig).



# HAUPTGANG - KALBSMEDAILLONS MIT ROSMARINJUS, POLENTA & GLASIERTE KAROTTEN

## INFORMATION

Vorbereitungszeit: 30 Min.  
Koch-/Backzeit: 20 Min.  
Ruhezeit: 4 Min. (Fleisch)

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### KALBSMEDAILLONS

- 600–700 G KALBSMEDAILLONS (4 STK À 150–170 G)
- SALZ, PFEFFER
- 1,5 EL ÖL
- 1 EL BUTTER

### ROSMARINJUS

- 300 ML KALBSFOND
- 70–80 ML ROTWEIN
- 1 TL TOMATENPASTE
- 1–2 ZWEIFE ROSMARIN
- 1 TL KNOBLAUCHÖL (FODMAP-FREUNDLICH)
- SALZ, PFEFFER

### POLENTA

- 170 G POLENTA (MITTLERER MAHLGRAD)
- 700 ML WASSER ODER FODMAP-FREUNDLICHE GEMÜSEBOUILLON
- 40 G BUTTER ODER 70 ML LAKTOSEFREIE MILCH
- SALZ

### GLASIERTE KAROTTEN

- 500–600 G KAROTTEN
- 15 G BUTTER (LAKTOSEFREI MÖGLICH)
- 1 TL HONIG ODER AHORNSIRUP
- 1–2 EL WASSER
- SALZ

## ZUBEREITUNG

### Jus

Fond und Rotwein in einem Topf aufkochen. Tomatenpaste einrühren. Rosmarinzweige und Knoblauchöl dazugeben. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten einreduzieren lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin entfernen.

### Polenta

Wasser/Bouillon aufkochen, salzen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und 30–35 Minuten langsam quellen lassen. Mit Butter oder Milch cremig rühren. Abschmecken, warm halten.

### Glasierte Karotten

Karotten schälen, längs halbieren (wenn gross). In Pfanne mit Butter und etwas Salz anschwitzen. 2–3 EL Wasser zugeben, Deckel darauf. Ca. 10–12 Minuten weich dünsten. Deckel entfernen, Honig zugeben und kurz karamellisieren lassen.



### **Kalbsmedaillons**

Fleisch salzen und pfeffern. In heisser Pfanne mit Öl 2 Minuten pro Seite anbraten. Hitze reduzieren, Butter zugeben. Weitere 3–4 Minuten ziehen lassen (Kerntemperatur ca. 58–60°C). 5 Minuten ruhen lassen.

### **Anrichten**

Polenta in die Teller schöpfen. Kalbsmedaillons darauf setzen. Rosmarinjus rundherum verteilen. Karotten seitlich anrichten.

# DESSERT - MARRONI-PARFAIT MIT WARMEN GEWÜRZ- PFLAUMEN

## INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.  
Koch-/Backzeit: 10 Min.  
Ruhezeit: 60 Min.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

### MARRONI-MOUSSE

- 250 G MARRONIPÜREE (UN- ODER LEICHT GESÜSST)
- 200 ML LAKTOSEFREIER RAHM
- 2 EL ZUCKER (ODER NACH GESCHMACK)
- 1 TL VANILLEPASTE
- 1 TL RUM (OPTIONAL)
- 1 PRISE SALZ

### PFLAUMENKOMPOTT

- 250–300 G PFLAUMEN/ZWETSCHGEN (TK MÖGLICH)
- 2 EL ZUCKER
- ½ TL ZIMT
- 30 ML WASSER
- OPTIONAL: 1–2 EL PORTWEIN ODER ROTWEIN

## ZUBEREITUNG

### Marroni-Mousse

Marronipüree in eine Schüssel geben und kurz glattrühren. Vanille, Zucker und Rum einrühren. Rahm mit einer Prise Salz halb steif schlagen (nicht komplett fest). Rahm vorsichtig unter das Marronipüree heben, bis es cremig und luftig ist. In Gläser oder Schalen füllen. 30–60 Minuten abgedeckt kühlen — reicht vollkommen für gute Konsistenz.

Hinweis: Durch die Kombination aus Marroni und halbsteifem Rahm wird die Mousse schnell fest – sie braucht keine Nacht im Kühler.

### Pflaumenkompott

Pflaumen mit Zucker, Wasser, Zimt (und optional Wein) in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln, bis sie weich und sirupartig werden. Warmhalten oder kurz vor dem Servieren erneut erwärmen.



# INFORMATIONEN ZU FODMAP

Fermentierbare  
Oligosaccharide  
Disaccharide  
Monosaccharide  
And  
Polyole

FODMAP steht für bestimmte Kohlenhydrate, die bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Bauchweh auslösen können. Sie stecken z. B. in Zwiebeln, Knoblauch, Weizen, einigen Früchten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Wer sensibel darauf reagiert, fühlt sich nach dem Essen oft unwohl. Bei einer FODMAP-armen Ernährung vermeidet man diese Lebensmittel und verwendet verträgliche Alternativen wie Knoblauchöl, laktosefreie Produkte, Kartoffeln, Reis, Karotten, Zucchini oder Pastinaken. Unser Menü ist so zusammengestellt, dass es gut bekömmlich bleibt – ohne auf Genuss zu verzichten.

## FODMAP-Tabelle: Gut vs. Schlecht verträgliche Lebensmittel

Kategorie	FODMAP-arm (gut verträglich)	FODMAP-reich (schlecht verträglich)
<b>Gemüse</b>	Karotten, Zucchini, Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Kürbis (Butternut), Pastinaken	Zwiebeln, Knoblauch, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli (grossen Mengen), Artischocken
<b>Früchte</b>	Beeren (Erdbeer, Heidelbeer), Trauben, Kiwi, Orangen, Ananas	Äpfel, Birnen, Mango, Wassermelone, Steinfrüchte (Pfirsich, Aprikose)
<b>Milchprodukte</b>	Laktosefreie Milch & Jogurt, Hartkäse (Parmesan, Gruyère), Butter	Milch, Rahm, Jogurt (mit Laktose), weiche Frischkäse, Kondensmilch
<b>Getreide &amp; Stärke</b>	Reis, Mais, Polenta, Kartoffeln, glutenfreie Produkte	Weizenbrot, Pasta, Roggen, Gerste
<b>Proteine</b>	Fleisch, Fisch, Eier, Tofu (fest)	Hülsenfrüchte, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
<b>Nüsse &amp; Samen</b>	Walnüsse, Mandeln (kleine Menge), Chia	Cashews, Pistazien
<b>Süssungsmittel</b>	Zucker, Ahornsirup, Reissirup	Sorbit, Mannit, Xylit, Honig (grossen Mengen)
<b>Fette &amp; Öle</b>	Olivenöl, Butter, Knoblauchöl (ohne Stücke)	Keine problematisch — Fette sind generell FODMAP-frei